

## Rolo de Seitan com Tâmaras

### Ingredientes:

- 300g de seitan
- 100g de cenoura cozida
- 3 tâmaras sem caroço, cortadas aos bocadinhos
- 1 colher de sopa de molho de soja
- 1 colher de sumo de limão
- ½ colher de café de tomilho
- ½ colher de café de pimenta Kania
- 4 colheres de sopa de pão ralado
- 2 colheres de sopa de azeite
- uma pitadinha de asafoétida



### Preparação:

Triturar o seitan e a cenoura e colocar num recipiente. Juntar a asafoétida, uma colher de sopa de molho de soja, uma colher de sopa de sumo de limão, a pimenta e o tomilho. Envolver bem, adicionar agora três colheres de pão ralado. Transferir o preparado para um tabuleiro refractário. Espalhar o preparado e dispor as tâmaras sem caroço e enrolar. Polvilhar o rolo com uma colher de pão ralado e regar com o azeite.

As **Tâmaras** são um doce natural e muito nutritivo, que contém poucas calorias. É rica em fibra e celulose, proteínas, hidratos de carbono, vitaminas A, B1, B2 e C, sódio, cálcio, magnésio, ferro, fósforo, enxofre e muito rica em potássio.

## Maçãs assadas com sementes de girassol

### Ingredientes:

- 400g de maçãs
- 3 colheres de sopa de sementes de girassol
- 1 colher de sopa de azeite
- 5 colheres de sopa de sumo de limão
- 2 colheres de sopa de molho de soja
- 1 colher de sopa de levedura de cerveja
- 14 colheres de sopa de água
- 1 ramo de salsa



### Preparação:

Descascar as maçãs, cortar aos gomos e colocar num tabuleiro de ir ao forno.

Numa taça, juntar todos os ingredientes e por último as sementes de girassol e a salsa picada. Vai ao forno até assar.

**A Maçã** é excelente para o sistema digestivo e imunológico, elimina as toxinas e dissolve o ácido úrico, reduz o colesterol, previne o cancro, evita alergias, é ótima para dissolver pedra nos rins e na vesícula; desinfetante bucal que elimina o mau hálito, prisão de ventre, bom para herpes e eczema. Combate a artrite, gota, reumatismo, dor ciática; calmante por natureza e proporciona um sono relaxante.

### Gelado de Gengibre

#### Ingredientes:

- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 100g de açúcar amarelo
- 100g de geleia de milho
- raspas de meio limão
- 2 caixas (de 200ml) de natas
- 1 dl de água



#### Preparação:

Preparar uma calda com o gengibre, a água, as raspas de limão, o açúcar e a geleia de milho. Deixar ao lume e ir mexendo até engrossar um pouco.

Deixar a calda arrefecer.

Bater as natas e ir juntando, aos poucos, a calda. Envolver muito bem.

Levar ao congelador em recipiente próprio. Na hora de servir decorar a gosto.

O **Gengibre** serve para ajudar no tratamento de má digestão, azia, enjoo, gastrite, resfriado, colesterol alto, pressão alta, tosse, dores musculares, problemas de circulação sanguínea e artrite.

### **Brahma Kumaris em Beja:**

Praceta Mestre António de Sousa nº 2 1º Dtº. 7800-026 Beja

Tlm: 927143295 / 968760876

Email: [beja@pt.brahmakumaris.org](mailto:beja@pt.brahmakumaris.org)



**BRAHMA KUMARIS**

ACADEMIA PARA UM MUNDO MELHOR

WWW.BRAHMAKUMARIS.ORG/PORTUGAL

**SETEMBRO 2015**